



2018年度 ラジオ体操90周年記念号

皆様いつもお世話になります。
平成30年度も健康でいきいきとした生活が続けていける様に、
高齢者支援センターもお手伝いさせていただきたいと思っておりますので、
よろしくお願い致します。

今回はラジオ体操特集です♪

【知っていますか？ラジオ体操の歴史】

1928年（昭和3年）に「国民保健体操」として誕生。
翌年から全国で放送されるようになりました。
終戦後、1951年に（昭和26年）に
今でもおなじみのラジオ体操第1が誕生しました。
「いつでも・だれでも・どこでも」できる体操です！



ラジオ体操の効果とは？！

- ◎ 血行増進による肩こりや首のこりの解消
⇒ 全身を動かし、血行が良くなり、血管年齢も若返る！？
- ◎ 新陳代謝の向上（ダイエット効果が期待）
- ◎ 便秘の改善等
- ◎ 骨密度が高くなる
- ◎ 免疫力の向上（病気になりにくい）
- ◎ 腰痛の予防や回復



ラジオ体操第1は3分14秒の運動で、13種の動きがあり、
全身の**400種類**の筋肉をまんべんなく動かすことができます。
消費カロリーは、早歩きウォーキングに相当する消費量
（15分で57kcal程度）になるそうです。
雨の日の運動にいかがでしょうか？



高齢者支援センターでは、100歳体操、健康マーチなどその他の
体操のご紹介もできます！！

【100歳体操とは？】

専用のDVDをみながら行う約35分の簡単な体操です。

日常生活に必要な動作、それらにともなう筋力をつける体操です。

【健康マーチとは？】

「三百六十五歩のマーチ」ともにしていて、曲は5番まであり、健康に
関する替え歌になっており、足踏みをしながら体を動かす体操です。

※どちらも地域のサロン等で実施されています。



【教室開催しています！】

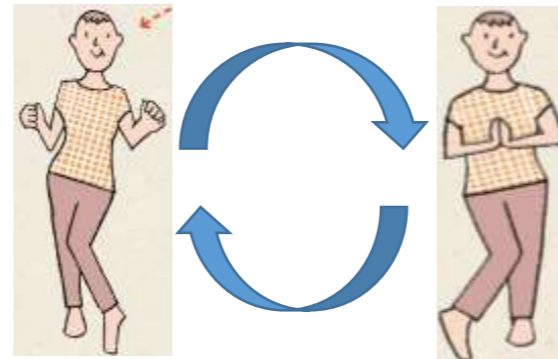
開催日	内容	場所
6月8日 13時30分～	転倒骨折予防教室	十王堂公会堂
7月6日 13時30分～		
6月9日 13時30分～	口腔のお話	シーホーム向日葵
7月14日 13時30分～	栄養改善のお話	

教室の参加は**無料**です。お気軽にお問合せください。

藤島主任ケアマネジャーの「これだけは言いたい！」のコーナー



フリフリグッパーという体操は脳の活性化にも効果がありますよ！
お好きな曲に合わせてフリフリ、手をたたいてリズムにのりましょう！



【運動のポイント】

目線は前に、胸をはり手をパチンとたたく
腰はひねらず左右に大きく動かす
足は軽く内股につま先はつけたまま、
かかとを上げ下げする。

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）をご利用下さい。相談は**無料**です。

住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号

連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール: kotoura@ohji.ne.jp

ひらおゆうじ

ふじしまひろみ

ぬもとしおり

担当 平尾祐二（社会福祉士） 藤島裕美（主任介護支援専門員） 沼本志王利（看護師）

